

ふるさとくまさんデーとは、熊本でとれた食材や昔から地域に伝わる料理を献立にとりいれて紹介する日です。熊本のすばらしさをたくさん知ってほしいモン！



天草食育だより
2024. 10.

ふるさとくまさんデー

10/18(金)
かみましき あじ
上益城の味

ここが上益城地区だよ！

献立
牛乳 ぷち丸ごはん
いちょう葉汁 鶏のてりやき 白菜のゆず風味和え



毎月19日は食育の日です。今月は上益城地区の味を紹介します。

上益城地区は、農業や商業がさかんな平坦部と、九州山地の深い山々に囲まれた歴史文化のある山間部からなります。

いちょう葉汁は、いちょうの葉を使うのではなく、人参や大根などの野菜をいちょうの形に切り、大豆や枝豆を銀杏に見立てた汁物です。

山都町犬飼には大いちょうがあります。昔、水不足で収穫の少ない米を補うために、栄養価が高く保存しやすい「銀杏」を収穫するために植えたと伝えられています。この銀杏を食べると長生きするといわれています。

天草宝島デー

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

10/8 (火)
ブリ



10/29 (火)
米



10/31 (木)
みかん



天草では、1960年代ごろから魚類の養殖が行われてきました。

天草のきれいな海で育てられた魚です。水質や水温に気を配り、栄養たっぷりのエサを食べて、のびのびと育てられています。大事に育てられたブリは、加工され店に並びます。

みなさんが給食で食べているお米は100%天草産です。天草では、たくさんのお米が作られます。秋に収穫してその年の12月31日までに精米され、包装されたお米が新米とされています。毎年新米が家庭に出回るのは、年明けになります。

天草では日あたりのよい潮風のある山の斜面などで、みかんがたくさん栽培されています。ふつうのみかんは、「温州みかん」といい、鹿児島県で偶然できた品種といわれています。みかんには、ビタミンCが多く、風邪予防に効果があります。甘くておいしいみかんを味わってください。